

Tapamajad

1. Abivahend hea töökeskkonna loomiseks
2. Sissejuhatus töökeskkonda
3. Töökeskkonna riskianalüüs
4. Ajutine töövõimetus
5. Ergonoomiline töökeskkond
6. Müra
7. Õnnetusoht
8. Psühhosotsiaalne töökeskkond
9. Nahaärritajad
10. Bioloogilised riskitegurid
11. Kohtvibratsioon
12. Noored töötajad, rasedad ja rinnaga toitvad töötajad



1. Abivahend hea töökeskkonna loomiseks

Juhend annab ülevaate mõnedest töökeskkonna enamlevinud probleemidest ja nende lahendustest tapamajades ja kalatöötlemisettevõtetes.

Juhend puudutab näiteks järgmisi tööülesandeid:

Kodulinnud

- broilerite ja teiste lindude ülesriputamine ja tapmine, sealhulgas sisikonna eemaldamine
- linnulihatoodete valmistamine

Kalad, karpide ja koorikloomad

- forellide ja muude eluskalade tapmine
- sügavkülmutatud kalade sulatamine
- kalade rookimine
- fileerimine ja puhastamine
- kalade järeltöötlus ja kalatoodete valmistamine
- karpide, koorikloomade jms töötlemine

Sead, veised ja liha töötlemine

- töö tapaliinidel
- liha lahtilõikamine
- konditustamine
- soolte puhastamine
- nahkade käitlemine
- liha töötlemine ja lihatoodete valmistamine

Juhend on suunatud tööandjale, töökeskkonnaspetsialistile, töökeskkonnavolinikule ja teistele töötajatele, kes tegelevad töökeskkonnaga või on selle paremaks muutmisest huvitatud.

Kõikide juhendis käsitletud teemade kohta saab lisateavet tööelu portaalist aadressil www.tooelu.ee.

Reegel: tööandja peab tagama töötajale ohutud ja tervislikud töötingimused ja töökeskkonna igas tööga seotud olukorras.

Reegel: töötaja järgib töötamisel tööandja antud ohutusjuhiseid.

Milline on hea töökeskkond?

Heas töökeskkonnas on tagatud töötajate tervise ja töövõime säilimine ning edendamine, töökorralduse ja töökultuuri arendamine sellises suunas, mis toetab tööohutust ja töötervishoidu, edendab ettevõttes positiivset psühhosotsiaalset töökeskkonda ja ladusat tööd, luues eelduse töö tootlikkuse suurendamiseks. Olenevalt erialast, valdkonnast ja töötajast võib hea töökeskkond olla erineva tähendusega. Näiteks heas töökeskkonnas ei esine töötajal selja, kaela, õlavöötme või randmete vaevusi, töötajad ei ole stressis jne.

Probleemid ettevõtte töökeskkonnas võivad erineda juhendis kirjeldatutest. Loomulikult peate ka neile erisustele tähelepanu pöörama – nii igapäevatoos kui ka töökeskkonna riskianalüüsi läbiviimisel. Samal ajal tuleb arvestada, et üks töökeskkonna puudujääk võib avaldada mõju teisele. Halb psühhosotsiaalne töökeskkond või ajapuudus võivad näiteks suurendada luu-lihaskonna vaevuste teket.



Asbest töökeskkonnas

Paljudes vanemates ehitistes leidub asbesti sisaldavaid materjale, nt katuse- või seinakatted, tihendid, isolatsioonikatted jms. Kui hoones, mida ettevõtte tööalaselt kasutab, avastatakse nõ rabadat asbesti sisaldavaid kahjustatud materjale, mis võivad õhku eraldada asbestitolmu, peab tööandja viivitamata võtma tarvitusele abinõud töötajate asbestitolmuga kokkupuute vältimiseks.

Reegel: teavitage Tööinspektsiooni, kui lammutate, rekonstrueerite, remondite või hooldate asbesti sisaldavaid konstruktsioone või eemaldate asbesti ehitisest, masinast või seadmest.

Hoiatus: asbestitolm on kantserogeenne! Väldi asbestitolmu teket!

Õigusakt: määrus „Asbestitööle esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“.

2. Sissejuhatus töökeskkonda

Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (TTOS)

Eestis reguleerib töötervishoiu ja tööohutuse valdkonda töötervishoiu ja tööohutuse seadus ning selle alusel kehtestatud määrused, milles on kirjeldatud töökeskkonnale esitatavad nõuded. Seaduses on ka tööandja ja töötaja õigused ja kohustused, mis on seotud tervisele ohutu töökeskkonna loomisega ning töötervishoiu ja tööohutuse korraldus nii ettevõtte kui ka riigi tasandil. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Esmaabi ettevõttes

Igas ettevõttes peab olema vajaduse korral tagatud kiire esmaabi andmine. Selleks peab tööandja määrama oma ettevõttes esmaabiandjad ning korraldama neile ettevõtte kulul esmaabiandja koolituse. Kui esmaabiandjad on koolitatud, tuleb info esmaabiandjate kohta paigutada nähtavale kohale, et vajaduse korral oleks esmaabiandja kiiresti leitav. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Tervisekontroll

Tervisekontroll on vajalik töötajatele, kelle tervist mõjutab mõni töökeskkonna ohutegur. Tervisekontrolli eesmärk on varakult avastada ja ennetada töökeskkonna ohuteguri kahjulikku mõju töötaja tervisele. Teine tervisekontrolli eesmärk on kontrollida teatud ametite puhul, kas töötaja tervislik seisund võimaldab tal üldse seda tööd teha või mitte. Tervisekontrolli korraldab ja selle eest tasub tööandja. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Ohumärguanded

Õnnetuste ja muude terviseriskide vältimiseks töökohal on üheks võimaluseks ohumärguannete kasutamine. Ohumärguandeid kasutatakse keelu, hoiatuse või kohustusliku nõude puhul, esmaabi- ja tuletõrjevahendite ning nende asukoha märgistamiseks, takistuse, ohtliku koha ja liiklusteede ning mahutite ja torude märgistamiseks. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Isikukaitsevahendid

Tööd tehes võib töötajal olla terviserisk, mida ei ole võimalik töökorralduse või ühiskaitsevahenditega vältida. Sellisel juhul peab tööandja tagama töötajatele isikukaitsevahendid. Isikukaitsevahendi valimisel tuleb lähtuda töökeskkonna ohutegurist ning töötaja iseärasustest. Vajadusel aitab sobivat isikukaitsevahendit tööandjal valida töötervishoiuteenuse osutaja. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Juhendamine ja väljaõpe

Enne töötaja tööle asumist peab talle läbi viima ameti ja töökohaga seonduvate ohuteguritega toimetulekuks töötervishoiu- ja tööohutuselise juhendamise. Juhendamise ja väljaõppe eesmärk on tutvustada tervisele ohutuid töövõtteid, mis välistaksid töökeskkonna ohutegurite kahjuliku mõju. Juhendamisel saadud teadmisi saab töötaja praktiliselt rakendada töökohal toimuva väljaõppe käigus. Alles pärast juhendamist ja väljaõpet võib töötaja tööle asuda. Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.



3. Töökeskkonna riskianalüüs

Töökeskkonna riskianalüüs on tegevuste kogum, mis võimaldab tegeleda ettevõtte töökeskkonnaga süsteemselt ja tõhusalt. Riskianalüüsi kasutatakse kui vahendit töökeskkonna riskide hindamiseks ja ohutegurite tuvastamiseks ning ohjamiseks. Riskianalüüsi tuleb alustada töökeskkonnaga tutvumisest ettevõtte kõikides töökohtades sh allüksustes. Leitud puuduste kõrvaldamiseks koostatakse tegevuskava, kus on määratud ka probleemi lahendamise eest vastutavad isikud ja ajakava. Tegevuskava täitmine ei tohi kaasa tuua kulutusi töötajale. Riskianalüüsi läbiviimisel on vajalik kaasata töötajad. Riskianalüüs vormistatakse kirjalikult - kas paberil või elektrooniliselt ning see peab olema kättesaadav nii töötajale, juhtkonnale ja vajadusel ka tööinspektorile. Riskianalüüsi kirjalikult vormistatud tulemused ja rakendatavad abinõud tehakse teatavaks töötajatele töökeskkonnavolinike, töökeskkonnanõukogu liikmete ja töötajate usaldusisikute kaudu.

Enne riskianalüüsi alustamist on kasulik üle vaadata ka ettevõtte töövõimetusstatistika ja hinnata, kas töökeskkonnas on tegureid, mis võivad põhjustada haigestumist. Kui leiate töökeskkonnas probleeme, mis võivad haigestumist mõjutada, arvestage sellega prioriteetide seadmisel ja tegevuskava koostamisel.

Riskianalüüs peab sisaldama järgmisi etappe:

1. Terviseriskide väljaselgitamine ja kaardistamine

Riskianalüüsi alustatakse töökeskkonna kaardistamisega, mida võib teha nii töötajatega vesteldes või kasutades küsitluslehti ja ankeete. Eesmärk on välja selgitada võimalikud puudused töökeskkonnas.

2. Ohustatute väljaselgitamine

Selgitage välja, kes on ohustatud ja kuidas. Hinnake töötaja tervise- ja ohutusriske, arvestades tema ealisi ja soolisi iseärasusi, sealhulgas eririske rasedale ja rinnaga toitvale töötajale, alaealisele või puudega töötajale. Hinnake töötamiskohtade ja töövahendite kasutamise ja töökorraldusega seotud riske. Ohustatud isikute väljaselgitamisel ärge unustage ettevõtte külastajaid, koostööpartnereid ja alltöövõtjaid.

3. Kirjeldamine ja hindamine

Töökeskkonnas avastatud puudusi tuleb kirjeldada ning hinnata riske töökeskkonnas viibijale. Vajadusel tuleb mõõta ohutegurite parameetrid (teenuseosutajad leiad tööelu portaalist).

Probleemi kirjeldades pöörake tähelepanu:

1. kas ohuteguri mõju on võimalik vältida;
2. kas ohtlikku ohutegurit on võimalik asendada ohutu või vähem ohtlikuga;
3. kas töötajate juhendamine ja väljaõpe on viidud läbi nõuetekohaselt;
4. kas tööd, töötamiskohta, töövahendeid või töökorraldust saab kohandada töötajale sobivaks;
5. kas ühiskaitsemeetmeid ja -vahendeid saab eelistada isikukaitsevahendite kasutamisele.



4. Tegevuskava ja ennetustegevus

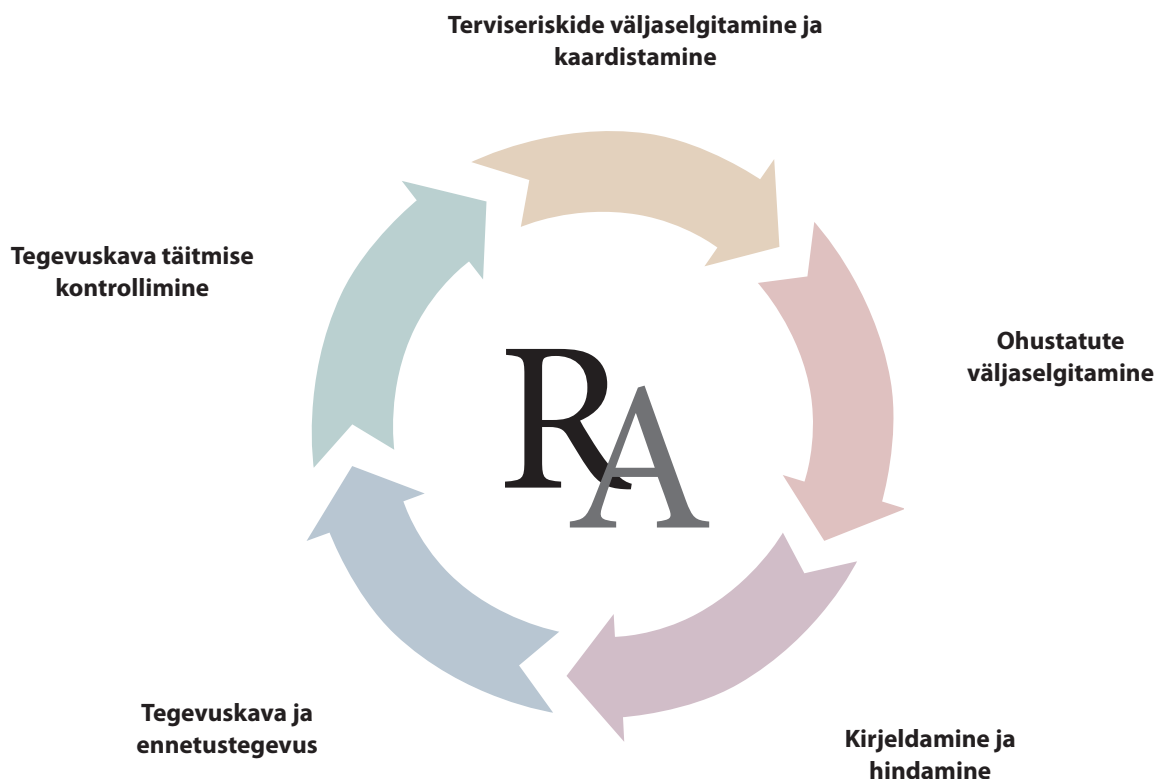
Riskianalüüsi tegevuskava on läbimõeldud plaan koos ajakava ning kirjeldusega, milles määratlete prioriteetsuse järgi tegevused avastatud puuduste kõrvaldamiseks ja vastutajad. Tegevuskava ei tohi jätta käsitlemata neid probleeme, mida ei ole võimalik koheselt kõrvaldada. Tegevuskava peab olema realistlik, arvestades ettevõtte võimalusi.

Oluline on, et tegevuskava oleks hoolega läbi mõeldud. Niiviisi tagate, et teie eesmärgid ja tähtajad oleksid võimalikult realistlikud.

Tegevuste kavandamine ja rakendamine terviseriskide vältimiseks või vähendamiseks ettevõtte töö kõikides etappides ning töötaja kehalise, vaimse ja sotsiaalse heaolu edendamiseks ongi tööandja ennetustegevus.

Juhend: "Töötervishoiu ja tööohutusega seotud kulutuste maksustamine"

Töökeskonna riskianalüüs



5. Tegevuskava täitmise kontrollimine

Riskianalüüsi viimases etapis töötatakse välja tegevuskava kontrollimise süsteem. Määratletud peab olema, millal ja kuidas saab kinnitada, et rakendatud meetmed on olnud tulemuslikud. Samuti määratakse riskianalüüsi ja tegevuskava läbivaatamise sagedus.

Riskianalüüsi ülevaatus ja kohandamine muutunud oludele

Riskianalüüs vaadatakse üle, kui on muutunud töökorraldus, mis omakorda mõjutab töökeskkonda. Samuti tuleb riskid hinnata uutele töövahenditele, tehnoloogiale või kui on ilmnenud uued andmed ohuteguri mõju kohta töötaja tervisele, kui õnnetuse või ohtliku olukorra tõttu on riskitase esialgse tasemega võrreldes muutunud või töötervishoiuarst on tervisekontrolli käigus tuvastanud töötaja tööga seotud haigestumise.

Nõustamine ja hea tava

Riskianalüüsi läbiviimisel võib kasutada ka ettevõtteväliseid töötervishoiuteenuse osutajaid, kui endal vajalikud teadmised puuduvad. Näiteks võite vajada abi kaardistamismeetodi valimisel, riskide hindamisel või parandusettepanekute tegemisel. Töötervishoiuteenuse osutajad on registreeritud Terviseametis.

Lisateave töökeskkonna riskianalüüsi kohta

Valik riskianalüüsi materjalidest on koondatud tööelu portaali.

Hea tava näited

Tapamaja on spetsialiseerunud broilerite tööstuslikule tapmisele ja töötlemisele. Juhtkond on juba mitu aastat tegelenud ühekülgse ja kurnava töö, raskuste tõstmise ja õnnetusriski vähendamisega. Näiteks on kõigile keskastme juhtidele ja töökeskkonnavolinikele korraldatud asjakohane väljaõpe ja täiendkoolitused. Töötajatele on õpetatud abivahendite õiget kasutamist, puhkepauside ajal pakutakse neile virgutusvõimlemist. Meetmed on osutunud väga tõhusaks. Kaks aastat pärast uuendustega alustamist hakkas vähenema töötajate haigestumus. Viimane riskianalüüs näitas, et töötajate rahulolu on varasemaga võrreldes tunduvalt paranenud.





4. Ajutine töövõimetus

Ohutu ja tervist toetav füüsiline ja psühhosotsiaalne töökeskkond aitab säilitada töötajate tervist. Seega olete selles juhendis kirjeldatud töökeskkonna probleeme lahendades asunud ennetama ka töötajate haigestumist. Ettevõtte peaks riskianalüüsi läbi viies pöörama tähelepanu ka töötajate töövõimetusle. Selle eesmärk on hinnata, kas töökeskkonnas on tegureid, mis võivad töötajate haigestumust mõjutada. Käesolev alapunkt kirjeldab mõnda vahendit, mida võib kasutada, kui soovite tööd riskianalüüsiga laiendada ja tegeleda põhjalikumalt haigestumise vähendamise ja ennetamisega.

Töövõimetus teie ettevõttes

Selleks, et hinnata, millised on ettevõttes ajutise töövõimetusle peamised põhjused, tuleks uurida töövõimetusstatistikat.

Selle abil on võimalik välja selgitada haigestumiste arv töökohtade või osakondade lõikes. Saadud tulemused aitavad jõuda selgusele, kuidas haigestumist põhjustavaid tegureid kõige paremini ennetada.

Ettevõtte peaks rakendama töövõimetuspoliitikat, mis aitaks kaasa avatud ja usaldusliku õhkkonna loomisele töökeskkonnas. Selle eesmärgiks on kindlustada, et nii juhtkond kui ka töötajad teavad, kuidas ettevõtte suhtub töötervishoidu, töötaja tervise edendamisse, töövõimetusle ennetamisse ning kuidas tekkinud töövõimetusle korral toimida.

Tegevused haigestumuse vähendamiseks

Ajutise töövõimetusle vähendamise meetmed on kõige tulemuslikumad, kui võtta arvesse ettevõtte töökeskkonna ja töötajaskonna psühhosotsiaalseid iseärasusi. Kasulik on kombineerida üldiseid meetmeid üksikule töötajale suunatud lahendustega, näiteks tööülesannete ja töötingimuste kohandamine töötaja tervislikule seisundile.

Töökoha säilitamine või töökohale tagasipöördumine

Terviseprobleemidega töötaja jaoks on oluline leida sobiv lahendus tööle jätkamiseks. See võib tähendada tööandjale vajadust kujundada ümber töökoht, kohandada tööülesandeid ja konsulteerida töötervishoiuarstiga, leidmaks võimalusi töötaja tööle jäämiseks või naasmiseks eritingimustel.

On tähtis, et nii juhid kui ka kolleegid oleksid mõistvad nende töötajate suhtes, kes pöörduvad tööle tagasi eritingimustel. Eritingimusteks võib olla tööle tagasipöördumine osalise tööajaga, vähendatud töökoormusega või alustamine senisest erinevate tööülesannetega.



Tööülesannete kohandamine

Tööandja, töötaja ja töötervishoiuarst peavad koostöös kohandama töötaja tööülesandeid taastusperioodil vastavalt tema terviseseisundile ja töövõimele.

Tööülesannete kohandamise näited:

- töötajad, kellel valutavad puusad, põlved või selg, saavad täita kergemaid tööülesandeid nende vajadustele kohandatud istekohal. Näiteks saab kassa töö kohandada selliselt, et teenindajal oleks võimalik vaheldumisi istuda ja seista.
- tööpäeva kohandamine selliselt, et töökoormus oleks väiksem. Näiteks võib töötajale pakkuda võimalust täita lihtsamaid tööülesandeid, töötada aeglasemalt, minna varem koju või pidada rohkem puhkepause võimalusega tõsta istudes jalad üles või lamada, et selga sirutada.

Töökeskkonna edendamine aitab ennetada vigastusi ja töötajate haigestumist

Töötajate haigestumist ja sellega kaasnevat töövõimetust aitavad ennetada ka tervist edendavad tegevused ettevõttes. Tervislikud tegevused ja sh ka tervislik eluviis võivad aidata töötajal pärast haigestumist kiiremini töökohale tagasi pöörduda. Tööandja saab lihtsate vahenditega luua keskkonna, mis lihtsustab ja soodustab tervislike valikute tegemist. Näiteks võiks korraldada töökohal virgutusvõimlemist, pakkuda sportimisvõimalusi ja tervislikku toitu ettevõtte einelauas. On tähtis, et tegemist oleks töötajate jaoks vabatahtlike pakkumistega.

Et töökohas selliseid tulemusi saavutada, peab ettevõtte juhtkond tunnetama tervist edendava tegevuse vajalikkust, omama vajalikke oskusi ja teadmisi. See puudutab nii üldise heaolu edendamist kui ka konkreetsemalt dialoogi töövõimetuslehel olevate või tööle tagasipöördunud töötajatega.

Eestis on paljud ettevõtted asunud oma töötajaskonna tervist ja heaolu töökohal edendama viisil, mis ületab õigusaktidega sätestatud töötervishoiu- ja tööohutuslaseid kohustusi. Sellised ettevõtted on koondunud nõ tervist edendavate töökohtade deviisi alla ja nad suhtlevad omavahel aktiivselt võrgustiku kaudu, mida koordineerib Tervise Arengu Instituut (TAI).

Lisateave töövõimetuse kohta

Valik materjalidest töövõimetuse kohta on koondatud tööelu portaali.



5. Ergonoomiline töökeskkond

Ergonoomiline töökeskkond aitab vältida luu- lihaskonna vaevuste tekkimist.

Kui tõstate, tõmbate või lükkate raskeid esemeid või töötate ebasobivas asendis, riskite valude tekkimisega kätes, kaelas, õlgades, seljas ja põlvedes. Kui te töötate ühetaoliste liigutustega ja ebasobivas asendis pikemat aega, riskite liigesehaiguste väljakujunemisega. Liigesehaiguste väljakujunemise riski suurendab ka töö külmas ja tuuletõmbes.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Et saada teada, kas töökeskkond on ergonoomiline, peate pöörama tähelepanu järgmistele aspektidele.

Raskuste tõstmine

Raskuste tõstmist võib tulla ette näiteks käsitsedes lihakaste või soolakotte, või ladudes toodangut kaubaalustele. Raskusi tuleb tõsta ka rümpasid üles riputades ja alla võttes. Raskuste tõstmine on koormavam, kui teete seda väljasirutatud kätega, kui tõstate õlakõrgusest kõrgemale, kui selg on tõste ajal painutatud või pööratud või kui ruumipuuduse tõttu ei ole võimalik esemeid tõsta sobivas asendis. Terviseprobleeme võib põhjustada ka korduv toodete, näiteks sinkide, jaotustükkide, broilerite, kalade jms tõstmine tööpäeva jooksul.

Raskuste teisaldamine (tõmbamine ja lükkamine)

Raskuste tõmbamist või lükkamist võib tulla ette näiteks transportides raske koormaga kahvelkärusid või rulltransportööre ning seoses sisetranspordiga konveieriliinidel. Tõmmates ja lükates on koormus suurem ebatasasel või kaldpinnal, tasapinnaerinevuste korral, kui kasutate liiga väikeste ratastega või ebaotstarbekalt paigutatud käepidemega transpordivahendeid, kui tehnilised abivahendid ei ole korralikult hooldatud või kui ruumi on vähe.

Koormavad tööasendid ja -liigutused

Erinevad tööülesanded koormavad keha eri piirkondi erinevalt. Valude tekkimise risk kasvab sedamööda, mida kauem ja intensiivsemalt tehakse tööd ebasobivas tööasendis.

Kui töötate ülestatetud kätega või asendis, kus käed on kehast kaugemale eemale sirutatud, või kitsastes ruumitingimustes, langeb koormus õlgadele ja kätele. Seda esineb näiteks paigutades tooteid ahjuriulitele, kärudele või statiividele.

Seljale langeb koormus, kui töötate kummargil asendis, näiteks liiga madala töölaua taga, eriti kui peate samal ajal tööks kasutama jõudu, näiteks kalu rookides või kalu ja linnuliha pakkides, või kui töö on seotud toodete paigutamisega madalatele riulitele, kärudele või statiividele.

Käed on koormatud, kui peate hoidma suure osa tööpäevast käes nuga ja lihatükke või kui pöörate ja painutate randmeliigest, näiteks seoses konditustamisega.

Füüsiliselt koormav töö

Füüsiliselt koormavat tööd tehes tõuseb pulss ja kiireneb hingamine. Kui see kestab lühikest aega, on see tervisele kasulik, kuid kui nii möödub suur osa tööpäevadest, tekivad tervisehäired. Füüsiliselt pingutav võib olla näiteks kalade puhastamine,



kodulindude ülesriputamine või sinkide ja jaotustükkide korduv tõstmine.

Ühekülgne ja korduv töö

Kui töötatakse sama töövahendiga, näiteks noaga, ja ühetaoliste liigutustega, mis korduvad rohkem kui poole tööpäeva jooksul – näiteks sea- ja veiseliha konditustamisel, kala rookimisel, fileerimisel ja pakkimisel ning broilerite tükeldamisel, on töö ühekülgne ja korduv. Tervisekahjustuse risk on suurem, kui töötatakse halvas tööasendis või kui töö nõuab pidevat täpsust, keskendumist ja jõu kasutamist. Niisugune võib näiteks olla töö kalatöötlemisliinidel, pakkimine või konditustamine.

Probleemide lahendamine

Saate luua ergonoomilise töökeskkonna, kui pöörate tähelepanu järgmisele:

- kasutage raske töö tegemiseks tehnilisi abivahendeid, nt käsikärsid, kahvelkärsid, kahveltõstukeid ja platvormkärsid
- planeerige ja korraldage töö nii, et oleks võimalik abivahendeid kasutada
- tagage, et töö tegemiseks oleks piisavalt ruumi, stabiilne tasane aluspind ja korralik valgustus
- tagage, et ühekülgne ja koormav ning korduv töö vahelduks tööpäeva jooksul muu tööga või puhkepausidega
- hoolitsege, et töökoht oleks sobivalt kujundatud ja kohandatud konkreetsele töötajale
- kindlustage, et kõiki töötajaid, ka uusi ja asendustöötajaid juhendatakse korralikult ja nad läbiksid õigete abivahendite ja töömeetodite kasutamise väljaõppe.

Raskuste tõstmine, tõmbamine ja lükkamine

Kasutage raskuste tõstmiseks, tõmbamiseks ja lükkamiseks sobivaid tehnilisi abivahendeid, näiteks elektrilisi kahvelkärsid, linttransportööre või vaakumstõsteseadmeid. Juhendage töötajaid põhjalikult, kuidas tehnilisi abivahendeid tuleb kasutada ja millisel põhimõttel need töötavad. Veenduge, et liikumisteed oleksid puhtad ja ühetasased ning neis ei oleks takistusi nagu näiteks augud põrandas. Planeerige ja korraldage töö nii, et ei oleks vaja asju rohkem ümber tõsta, kui on hädavajalik. Hoolitsege selle eest, et õhutemperatuur ruumides oleks sobiv teostatavale tööle (liikuvall töö madalam, istuvall töö kõrgem) Vt ka juhendit „Füüsikaliste ohutegurite parameetrite mõõtmine“ (Sotsiaalministeerium 2010).

Koormavad tööasendid ja -liigutused

Ebasobivaid tööasendeid saab vältida, kui töökoht on kohandatud konkreetsele töötajale. Ruumi peab olema piisavalt ja kasutada tuleb sobivaid abivahendeid. Piirake sundasendis ja ühekülgsete liigutustega töötamist, täita tuleks vaheldumisi erinevaid tööülesandeid. Inimesed on kasvult väga erinevad ja seepärast peab juhul, kui sama töökohta kasutab mitu inimest, olema võimalik kohandada töökohti (näiteks lihalõikus- või pakkimislaua taga) konkreetsele töötajale. Enne uute seadmete ja inventari ostmist selgitage välja oma vajadused. Oluline on ka töötamiskoha hea valgustatuse ja nähtavuse tagamine.

Füüsiliselt koormav töö

Kavandage ja korraldage töö vastavalt töötajate arvule nii, et füüsiliselt koormavat



tööd oleks võimalik teha vaheldumisi kergemate ülesannete täitmisega. Tööülesannete täitmise vahel tuleb teha sobiva pikkusega puhkepause. Kui näiteks pakkimisega, kauba alustele ladumisega või jaotustükkide tõstmisega seotud tööd on palju, võtke abiks tehnilised abivahendid ja alternatiivsed töömeetodid.

Ühekülgne ja korduv töö

Probleeme ühekülgse ja korduva tööga saab lahendada nii, et ülesanded päeva jooksul vahelduksid või tehtaks piisavalt puhkepause. Tehnilised seadmed peavad kindlasti olema töökorras, et töötajad saaksid töötada sobivates tööasendites ja -liigutustega, ilma et tekiks vajadus kasutada liigset jõudu. Seda, kui raskeks töötaja oma tööd peab, mõjutab ka psühhosotsiaalne töökeskkond ja töötempo.

Lisateave ergonoomilise töökeskkonna kohta

Valik materjalidest, mis käsitlevad tõstmist, vedamist, lükkamist, ühekülgset ja koormavat, ühekülgset ja korduvat tööd ning tööasendeid ja -liigutusi on koondatud tööelu portaali.

Õigusakt: määrus „Raskuste käsitsi teisaldamise töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“.



6. Müra

Müra võib kahjustada kuulmist ja põhjustada stressi, kõrget vererõhku, väsimust jms. Samuti võib liiga kõrge müratase vähendada keskendumisvõimet. Kuulmiskahjustusega kaasneb sageli selline haigus nagu tinnitus, millega kaasneb kohin kõrvades. Sageli kurnab see haigus inimest psüühiliselt.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Selleks, et välja selgitada müraga seotud probleeme, tuleb tähelepanu pöörata müratasemele ja sellele, kui kaua töötajad müraga kokku puutuvad ja kas esineb ka lühiajalist eriti tugevat müra (impulssmüra).

Pidev müra

Kui töökohal on pidevalt kõrge müratase, võib see kahjustada kuulmist. Müratase on liiga kõrge, kui peate ½–1 meetri kauguselt üksteisega suhtlemiseks valjusti hüüdma, et teist aru saadaks. Müra võib kahjustada kuulmist nii siis, kui väga tugevat müra tekitavaid masinaid kasutatakse lühikest aega, kui ka siis, kui nõrgemat müra tekitavaid masinaid kasutatakse pikemat aega.

Kõige rohkem müra kalatööstuses tekitavad kala rookimis- ja fileerimismasinad, soolveepritsid, kalajahu valmistamisel kasutatavad tsentrifuugid ja dekanterid ning loomasööda valmistamisel kasutatavad hakkmasinad, graanulipressid ja vasarpurustid. Sea- ja veisetapamajades tekitavad kõige rohkem müra lihahundid, poolitussaed, rinnakusaed, ribisaed ning suruõhu kasutamine, näiteks pneumotranspordil.

Samuti tekitavad müra pakkimismasinad, nõude käsitsemine ning kärude rattad kõvadel ja ebatasastel põrandatel.

Lühiajaline väga tugev müra (impulssmüra)

Müra kahjulik toime on suurem, kui ette tuleb ka impulssmüra. Sellist müra võivad tekitada näiteks fileerimismasinad või konservide kaanetamise seadmed.

Ruumi akustika

Häiriv järelkaja ruumis tähendab, et ruumi akustika on halb.

Probleemide lahendamine

Miinimumnõudena peate kinni pidama seadusega kehtestatud mürataseme piirnormist 85 dB(A) ja impulssmüra piirnormist 137 dB(C). Lisaks sellele tuleks allapoole piirnormi jääv häiriv müra summutada võimalikult madalale tasemele.

Töö kavandamine

Kavandage töö selliselt, et müraga puutuks kokku võimalikult vähe töötajaid. Korraldage töö nii, et iga üksik töötaja puutuks müraga kokku võimalikult lühikest aega. Vältige tööd kohtades, kus teised teevad mürarikkeid töid. Seadke sisse juhtimiskabiin, kust töötajad saavad müratekitavate masinate tööd jälgida ja vajaduse korral ka juhtida.

Eraldage müra tekitavad masinad ja protsessid müratõketega. Eraldage mürarikkad tööd vaiksetest, jagades ruumid osadeks, näiteks paigaldades lihahundid omaette ruumidesse.

**Müra summutamine selle allika juures**

Ostke ettevõttele võimalikult vähe müra tekitavad seadmed.. Kui seadme müratase ületab 70 dB(A), peab see olema märgitud tarnija kasutusjuhendis.

Eraldage müra tekitavad masinad, näiteks poolitussaed, müratõketega. Paljude masinate ja seadmete tekitatavat müra saab vähendada, kattes need helisummutavate materjalidega. Hooldage masinaid korralikult.

Kasutage väiksemat müra tekitavaid saekettaid ja -linte ning paigaldage vannidele vähem müra tekitavad rattad. Paigaldage igale ventiilile mürasummuti või juhtige mitme ventiili õhk välja tsentraalse helisummuti kaudu.

Ruumi akustika

Betoonist seinte ja lagedega ruumides on halb akustika. Katke laed ja võimaluse korral ka seinad heliabsorbeerivate, kuid puhastatavate materjalidega. Heliabsorbeerivatele materjalidele ja nende paigaldamisele kehtivad ranged hügieeninõuded.

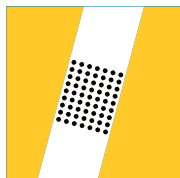
Kuulmiskaitsevahendid

Kui müratase on liiga kõrge ja seda pole võimalik teisiti summutada, tuleb alati kasutada sobivaid kuulmiskaitsevahendeid.

Lisateave müra kohta

Valik materjalidest, mis käsitlevad müra, mürataseme mõõtmist ja kuulmiskaitsevahendite kasutamist on koondatud tööelu portaali.

Õigusakt: määrus „Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded mürast mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna müra piirnormid ja müra mõõtmise kord“.



7. Õnnetusoh

Õnnetused võivad kaasa tuua tõsiseid tagajärgi ja pikaajalise töövõimetuse. Õnnetuste ennetamiseks tuleb läbi mõelda töömeetodid ja tehnilised lahendused.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Ettevõtte õnnetusriski hindamiseks mõelge läbi järgmised aspektid.

Käsitööriistade kasutamine

Tapamajades ja kalatööstustes juhtub palju õnnetusi. Suur osa neist on seotud ohtlike tööriistade, näiteks teravate nugade kasutamisega. Oht on veelgi suurem, kui töötempo on kiire ja töötajad seisavad lähestikku.

Masinad ja seadmed

Masinate ja seadmetega töötades võivad õnnetused juhtuda siis, kui ei kasutata sobivaid kaitsevahendeid või kui töötajaid ei ole piisavalt juhendatud, kuidas seadmeid, näiteks kala rookimis- või fileerimismasinaid, ketassaage või lihahunte tuleb kasutada. Õnnetusoh on suurem, kui seadmetel puudub avariipidur või kui see pole kiiresti kättesaadav.

Raskuste tõstmine

Raskuste käsitsi tõstmisel võib vigastus tekkida näiteks siis, kui puuduvad abivahendid näiteks soolakottide, lihakehade, lihakastide, fooliumirullide või külmutatud kalablokkide tõstmiseks. Õnnetus võib juhtuda ka siis, kui kärusid lükatakse libedal põrandal või kui materjalide teisaldamiseks napib ruumi.

Kukkumine ja komistamine samal tasapinnal

Kukkumise ja komistamise oht tekib, kui põrandad on koristamata ja maas vedeleb juhtmeid, voolikuid jms. Oht võib tekkida ka siis, kui põrandad või muud pinnad on libedad vere, rasva ja kalarapete tõttu, sest neid ei ole korralikult puhastatud.

Sisetransport

Õnnetuste oht tekib, kui samu liikumisteid kasutavad sõidukid ja jalakäijad.

Probleemide lahendamine

Sageli on õnnetusi kõige parem vältida mitut erinevat lahendust kombineerides. Heaks lähtekohaks õnnetuste ennetamisel on läbimõeldud ohutuspoliitika ja -kultuur. See hõlmab süstemaatilist tööd ettevõtte ohutuse parandamiseks ja tähendab muuhulgas, et on olemas strateegia, milles sisalduvad selged ohutusosalased eesmärgid. Juhtkond peab kindlustama, et kõik töötajad oleksid strateegia ja eesmärkidega kursis ning järgiksid neid oma igapäevatöös.

Tapamajades ja kalatööstustes tuleks ohutu töökeskkonna loomiseks pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele.

Põhjalik juhendamine

Motiveerige töötajaid töökohal ohutult käituma. Seadke ohutus positiivseks eesmärgiks, millel on igapäevases tööelus oluline koht, ja juhendage töötajaid põhjalikult enne tööülesannete täitmise alustamist. Juhendada tuleb sellisel viisil ja niisuguses keeles, millest töötaja aru saab. Keskenduge tööga seotud ohtudele ja nendest tuleneda võivate õnnetuste ennetamisele.

**Tegevuse kavandamine ja töökoha heakord**

Kavandage töö nii, et ohtlike olukordi ei tekiks. Kindlustage, et põrandaid koristataks ja puhastataks regulaarselt, et ei tekiks ohtu libiseda või komistada kokkurullimata voolikute otsa. Tööde kavandamisel tuleb paika panna ka masinate, tööriistade ja teiste abivahendite reeglipärase hooldamise kord, et vältida kulumisest tingitud õnnetusohu. Hinnake õnnetusriski erinevate tööülesannete puhul eraldi, et oleks selge, mida tuleb ohutuse tagamiseks teha – näiteks hankida töötajatele turvajalatsid, sisselõikekindlad kaitsekindad ja turvapõlled.

Õigusakt: määrus „Töökohale esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded“.
Määrus „Isikukaitsevahendite valimise ja kasutamise kord“.

Kasutusjuhendid

Tagage, et töötajad kasutaksid masinaid ja tehnilisi abivahendeid õigesti ning kontrollige, kas avariipidur asub kättesaadavas kohas ja on töökorras. Kõik masinad ja tehnilised abivahendid tarnitakse koos kasutusjuhendiga, kus on kirjas, kuidas neid kasutada ja hooldada..

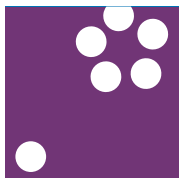
Analüüsi õnnetusi

Juba juhtunud õnnetustest on võimalik palju õppida. Seepärast on oluline analüüsida õnnetusi ja ohuolukordi, mis oleksid võinud õnnetuseni viia. Selle alusel saate võtta tarvitusele abinõud õnnetuste ärahoidmiseks ja nende kordumise ennetamiseks.

Juhtkond ja töötajad peavad võimalikke igapäevaste tööülesannetega seotud õnnetusohu omavahel arutama. Nõnda on võimalik muuta ohutus igapäevaste tööülesannete täitmise loomulikuks osaks.

Lisateave õnnetusohude kohta

Valik materjalidest õnnetuste vältimise ja ennetamise kohta on koondatud tööelu portaali.



8. Psühhosotsiaalne töökeskkond

Halb psühhosotsiaalne töökeskkond põhjustab tööstressi ja läbipõlemissündroomi. Iseloomulikeks kehalisteks sümptomiteks on südamepekslemine, lihaspinged ja peavalu. Lisaks võivad tekkida mäluhäired ja keskendumisraskused, närvilisus, kurvameelsus ja väsimus. Sagenevad ka unehäired ja alkoholi kuritarvitamine. Kehva psühhosotsiaalse töökeskkonna tagajärjeks on ka sage töötajate haigestumine, vähene tootlikkus, omavahelised konfliktid ja personali voolavus. Pikema aja jooksul võib halb psühhosotsiaalne töökeskkond viia depressioonini ja südame- veresoonekonna haigusteni.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Psühhosotsiaalse töökeskkonna hindamisel tuleb kindlasti vaadata tööd ja organisatsiooni kui tervikut. Suur töökoormus on eriti kurnav, kui töötaja enda otsustusõigus on väike ja tal puudub tööl sotsiaalne toetus. Hinnates psüühilise töökeskkonnaga seotud probleeme, tuleb arvestada järgnevaid aspekte.

Suur töökoormus ja ajapuudus

Suure töökoormuse ja ajapuudusega seotud probleemid võivad ilmneda näiteks siis, kui töötempo on liiga kiire või peab tegema palju ületunde. Näiteks võib kiirustamine olla seotud rümpade ülesriputamise, lahtilõikamise, konditustamise ja soolte puhastamisega või kala puhastamise ja fileerimisega, ka võivad töötajale kehtestatud normid olla liiga suured. Oluline on pöörata tähelepanu ka sellele, et mõnele töötajale ei langeks liiga suur töökoormus.

Üksluine ja monotoonne töö

Töö monotoonsus ja vahelduse puudumine võivad tekitada terviseprobleeme, kui töötatakse pidevalt ühetaoliste liigutustega ja täidetakse ühetaolisi tööülesandeid, näiteks tootmisliinide jälgimisel, broilerite ülesriputamisel ja tapmisel, liha lahtilõikamisel, konditustamisel, pakkimisel või alustele ladumisel.

Vähene otsustusõigus omaenda töö suhtes

Probleemid vähese otsustusõigusega omaenda töö suhtes võivad tekkida siis, kui töötaja ei saa ise mõjutada oma töökoormust ja -tempot ning puhkepauside pidamist. Nii võib see olla näiteks siis, kui töötaja töötab konveierliinil, kus peab järgima teiste tempot.

Puuduv sotsiaalne toetus

Sotsiaalse toetuse ja abi puudumine võib seisneda selles, et töötajat ei aidata, kui ta oma töös teistest maha jääb, või temani ei jõua vajalik teave. Samuti võib see tähendada, et tal puudub võimalus rääkida juhtkonnaga oma tööga seonduvatest probleemidest.

Konfliktid, kiusamine ja ahistamine

Oluline on teha kindlaks, kas ettevõttes esineb konflikte, mida tajutakse isiklike rünnakutena ja kas on töötajaid, kes korduvalt ja pikema aja jooksul on sunnitud taluma alandavaid olukordi. Pöörake tähelepanu ka sellele, kas tuleb ette seksuaalse iseloomuga soovimatuid, solvavaid olukordi.

Vahetustega töö või töö väljaspool harilikku tööaega

Tööaegade muutlikkus või töö väljaspool harilikku tööaega on füüsiliselt ja psüühiliselt koormav. Eriti probleemne on see siis, kui vahetused on planeeritud nii,



et öövahetusele järgneb õhtune vahetus ja õhtusele vahetusele järgneb päevane vahetus, ning kui on järjest palju öövahetusi. Koormav on ka see, kui tööaegu planeeritakse lühikese etteteatamisajaga.

Ebakindlus töö

Töö võib teha ebakindlaks sagedane ümberstruktureerimine, ratsionaliseerimine või ettevõtte kolimine. Ebakindlus võib olla paljudele töötajatele psüühiliselt koormav.

Probleemide lahendamine

Hea psühhosotsiaalse töökeskkonna loomisel on oluline,

- et keskenduksite nende probleemidele, mida on võimalik lahendada
- et töö hea psühhosotsiaalse töökeskkonna nimel oleks iseenesestmõistetav osa ettevõtte argipäevast
- et oleksite teadlik, millist mõju avaldavad psühhosotsiaalsele töökeskkonnale olulised muudatused, nt tööülesannetes ja -korralduses
- et teeksite ettevõttesiseselt tihedat koostööd töökeskkonnanõukoguga
- et pööraksite tähelepanu ka asjaoludele, mis aitavad luua positiivset psühhosotsiaalset töökeskkonda, sest see suurendab tööindu ja teeb võimalikuks heade suhete säilimise.

Sageli on psühhosotsiaalsete probleemide ennetamiseks vaja kombineerida erinevaid lahendusi olenevalt probleemide iseloomust. Tapamajades ja kalatöötlemisettevõtetes tuleks hea psühhosotsiaalse töökeskkonna saavutamiseks pöörata tähelepanu järgmistele aspektidele:

Liiga suure töökoormuse ja ajapuuduse ennetamine

Kavandage töö maht selliselt, et soovitud kvaliteet oleks võimalik saavutada selle personaliga, mis on olemas. Tagage, et olemas oleksid vajalikud erialased oskused ja tehnoloogilised vahendid. Ärge nõudke töötajatelt ühekorruga töö kõrget kvaliteeti ja kiiret tulemust. Vältige pikemaajalist kiirustamist ja seda soosivat palgasüsteemi.

Andke töötajatele otsustusõigus omaenda töö suhtes ja ennetage monotoonset tööd. Monotoonse tööga kaasnevaid psühhosotsiaalseid probleeme ennetavad kõige paremini töö rikastamine, rotatsioon ja vastutusala suurendamine. Näiteks on edukalt loodud töögrupe, mille liikmed vastutavad ise oma töö kavandamise, läbiviimise ja järelevalve eest. See annab töötajatele ka võimaluse teha vaheldumisi tempokat ja rahulikumat tööd. Selliste meetmete edukuseks tuleb teha põhjalikke ettevalmistusi, millesse tuleb kaasata kõik asjaga seotud töötajad ettevõttes. Tuleb arvestada sellega, et nii suured muudatused võivad tekitada töötajates ebakindlust ja kindlasti on neile vaja pakkuda ka täiendkoolitust.

Pange tähele, et töö rikastamine annab tulemust ainult siis, kui töötajatele pakutakse võimalust kasutada senisest suuremat osa oma oskustest ning samal ajal ka oma oskusi edasi arendada.

Sotsiaalne toetus

Kolleegide ja juhtkonna toetus on eriti oluline, kui uuel töötajal puuduvad ülesannete täitmiseks veel vajalikud oskused või kogemus. Ühised puhkepausid ja regulaarsed koosolekud annavad võimaluse suhelda kolleegide ja juhtkonnaga, ning vahetada tööalaseid kogemusi ja nõuandeid. Töötajate koosolekutel saab juhtkond jagada töötajatele vajalikku teavet ja tunnustada hästi tehtud tööd.

**Konfliktid, kiusamine ja ahistamine**

Kindlustage, et personalipoliitika toetaks avatust ja sallivust ning hoiaks ära kiusamise ja ahistamise. Kui töötaja tunneb, et teda koheldakse halvasti, tuleb asja kindlasti tõsiselt võtta ning käsitleda seda kui ühist probleemi. Kasutage vajadusel ettevõttevälise nõustaja abi.

Vahetustega töö ja töö väljaspool harilikku tööaega

Vähendage öötöö esinemist konkreetse töötaja jaoks ja järjest tööl oldud öiste vahetuste arvu. Hoolitsege selle eest, et vahetuste rotatsioon toimuks päripäeva, nii et päevasele vahetusele järgneks öhtune ja öhtusele öine. Kaasake töötajad võimalikult suurel määral töögraafikute koostamisse, et nad saaksid oma tööaegu ise mõjutada. Kindlustage, et töötajad teaksid oma vahetusi pikalt ette ja neil poleks keeruline neid ümber vahetada.

Ebakindlus tööl

Teavitage töötajaid varakult ja põhjalikult juhtkonna olulistest otsustest, planeeritavatest muudatustest ja tulevikuplaanidest, näiteks seoses säästukavadega, ettevõtte kolimisega või ühinemisplaanidega. Kaasake töötajaid ja nende esindajaid muudatuste kavandamise protsessi.

Lisateave psühhosotsiaalse töökeskkonna kohta

Valik materjalidest, mis puudutavad stressi ja muid psühhosotsiaalseid ohutegureid on koondatud tööelu portaali.



9. Nahaärritajad

Nahk kaitseb meid kahjulike välismõjude eest. Kui nahale langeb liiga suur koormus ja selle kaitsev rasvakiht kaob ning nahk ei jõua enam ise ennast parandada, tungivad näiteks allergiat tekitavad ained kergemini läbi naha. On ka kemikaale, millel on võime tungida läbi kõigi nahakihtide ja tekitada ekseemi. Ekseem väljendub selles, et nahk muutub kuivaks, punaseks ja sügelevaks. Sellele võivad tekkida väiksed vesivillid või vesitsevad lõhed.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates töö kahjulikkust nahale, tuleb välja selgitada, kas puututakse kokku nahka ärritavate ainetega või töötatakse kinnastega.

Märg töö ja kindad

Kui käed on niiskes keskkonnas või töötatakse niiskuskindlate kaitsekinnastega rohkem kui kaks tundi päevas, siis on tegemist märja tööga. Suur osa tööga seotud ekseemidest ongi põhjustatud latekskinnastega töötamisest. Sama kehtib juhul, kui töö on seotud sagedase ja põhjaliku kätepesuga.

Kalad, karpid ja koorikloomad

Töötades kalade, karpide ja koorikloomadega koormab nahka kõige enam forellide tapmine, tursa puhastamine, kala fileerimine, koorikloomade, vähkide jms töötlemine ning külmunud kala käsitsemine.

Nahka kahjustavad ained

Kokkupuutel soolemahlaga ja sisikonda ümbritseva rasvaga võite saada sarkoptoosi. Sarkoptoos on tapaliinide ja soolte töötlemisega seotud töötajate seas levinud kutsehaigus. See tekitab sügelevat löövet sõrmede vahel ja käeseljal. Nahaprobleeme võib tekitada ka kokkupuude soola ja puhastusvahenditega.

Tehke kindlaks, kas tootmisprotsessis kasutatakse ohtlikke kemikaale, mida klassifitseeritakse ärritavaks (riskilause „Kokkupuutel nahaga võib põhjustada ülitundlikkust“ (R43) või „Kahjulik kokkupuutel nahaga“ (R21) või „Ärritab nahka“ (R38)). Uurige, kas toote ohutuskaardil või kasutusjuhendis on teave selle kohta, kas toode võib tekitada allergiat, mõjuda ärritavalt või söövitavalt. Ekseemi ja teisi terviseprobleeme võivad tekitada ka muud ained peale nende, mis on klassifitseeritud kui sööbiv või ärritav.

Probleemide lahendamine

Kaardistage nahaärritust põhjustada võivad keemilised ained, mida kasutate. Koostage tarnija ohutuskaardi alusel töökohaspetsiifilised ohutusjuhendid.

Asendage ohumärgistust kandvad pesu- ja desinfitseerimisvahendid vähem ohtlike vahenditega ning kasutage igaks tööülesandeks võimalikult ohutuid vahendeid. Vältige võimalusel lõhna- või värvaineid või konservante sisaldavate toodete kasutamist.

Kasutage märgade või mustade tööde puhul alati kaitsekindaid.

Kui töötate kinnastega, tuleb pöörata erilist tähelepanu, et



sobivad kaitsekindad peavad olema töötajaile kättesaadavad ja neid tuleb kasutada õigesti. See tähendab, et kindad peavad olema seestpoolt terved, puhtad ja kuivad. Neid ei tohi kanda kauem, kui hädavajalik, ja tuleb kasutada puuvillaseid aluskindaid.

Kui kasutatakse latekskindaid, peavad need olema ilma puudrita. Sageli saab nende asemel kasutada sünteetilisest kummist kindaid.

Käsi tuleb pesta jaheda veega ja korralikult kuivatada, kellad ja sõrmused tuleb töö ajaks ära võtta. Puhkepauside ajal ja töö lõppedes tuleb kätele kanda rasvast kreemi. Kui käed ei ole märjad või silmnähtavalt mustad, võib käte vee ja seebiga pesemise asemel kasutada alkoholil põhinevat desinfitseerimisvahendit.

Lisateave nahaärrituste kohta

Valik materjalidest, mis puudutavad tööd kemikaalide ja materjalidega ning piirnorme, on koondatud tööelu portaali.



10. Bioloogilised ohutegurid

Töötades kodulindude, koorikloomade, lihakehade või kaladega on oht nakatuda loomadel elutsevate mikroorganismidega. Infektsiooni kandvalt loomalt võib saada nakkuse, näiteks kui nahahaava satub mädapõletikku põhjustav stafülok.

Nakatumine võib toimuda kolmel viisil:

- nahahaavade kaudu. Nakkus võivad tekitada põletikke või paiseid.
- Hingamisteede kaudu, hingates sisse mikroorganisme sisaldavat tolmu ja aure.
- Suu kaudu, tavaliselt ainete või aerosoolide sattumisel suhu või ebapiisava kätepesu tõttu. Käte ebapiisava pesemise tulemusel võivad haigustekitajad sattuda ka silma.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates kokkupuuteohtu haigusi tekitavate bakterite ja seentega, pöörake tähelepanu järgmistele aspektidele.

Erüsipeloid ehk ebaroos on üks kõige sagedamini esinevaid nahainfektsioone seatapamajade ja kalatööstuste töötajatel. Seda põhjustab bakter, mis tekitab naha punetust, tundlikkust ja paistetust.

Ka koorikloomade töötlemine võib põhjustada mitmesuguseid nahainfektsioone.

Kontakt sõnnikujääkidega loomadel põhjustab küüneent. Sõnnik sisaldab hallituseoseid, mis võivad kanduda küüntele. Loomadelt saadavad nakkused on ka näiteks Newcastle'i haigus (lindude aasia katk) ja ornitoos.

Kokkupuude salmonella- ja kampülobakteritega võib põhjustada kõhu- ja soolenakkusi.

Probleemide lahendamine

Nakatumist ja muid mikroorganismide mõjusid saate vältida, pöörates tähelepanu järgmistele aspektidele.

Ventilatsioon

Tõhus ventilatsioon aitab leevendada aurude, aerosoolide ja tolmu seotud probleeme.

Tööruumides peab olema korralik ventilatsioon. Kui tolmu ja aerosoolide tekkimist ei ole võimalik vältida, tuleb probleemsed protsessid isoleerida või tagada tõhus sundventilatsioon. Ärge unustage, et väljatõmbeseadmete poolt eemaldatud õhu asemel tuleb ruumi juhtida värske sissepuhkeõhk. Sissepuhkeõhk peab olema sobiva temperatuuriga.

Põhjalik juhendamine

Töötajaid tuleb juhendada töötama sellisel viisil, et nakkusoht oleks võimalikult väike, ning kasutama ja hooldama isikukaitsevahendeid õigesti, et need täidaksid oma ülesannet optimaalselt.



Ohutud töömeetodid

Viige sisse sellised töömeetodid ja -protseduurid, kus töötajad puutuvad võimalikult vähe kokku vee, soolte, soolemahlade, rasva ja muude ainetega, mis ärritavad nahka ja limaskesti.

Piirake kokkupuutumist võimalike mikroorganismidega nii palju kui võimalik, vältides näiteks kokkupuudet haigete loomadega. Korraldage töö nii, et löikevigastuste saamise oht oleks võimalikult väike.

Hügieen

Tagada tuleb, et kõik töötajad peaksid kinni üldistest hügieeninõuetest. See tähendab, et kõik peseksid hoolikalt käsi enne söömist ja suitsetamist, pärast tualeti kasutamist ning tööd lõpetades. Kasutada tuleb ühekordseid paberkäterätte.

Musta pesu tuleb käsitseda hügieeniliselt ja ohutult.

Isikukaitsevahendid

Kui probleeme ei ole võimalik teisiti lahendada, kasutage kahjulike mõjude vältimiseks tõhusaid isikukaitsevahendeid, näiteks kindaid, maske, kaitseriietust ja -põlle.

Pidage meeles, et isikukaitsevahendid on personaalsed. Kindlustage, et kaitsevahendid oleksid konkreetsele töötajale parajad ja korralikult hooldatud, vastasel juhul ei pruugi kaitse olla tõhus.

Lisateave bioloogiliste ohutegurite kohta

Valik materjalidest, mis puudutavad mikroorganisme on koondatud tööelu portaali.

Õigusakt: määrus „Bioloogilistest ohuteguritest mõjutatud töökeskkonna tervishoiu ja tööohutuse nõuded“.



11. Kohtvibratsioon

Kui puutute kokku tugeva kohtvibratsiooniga, näiteks kasutades ketassaage, on oht haigestuda vibratsioonitõppe.

Esimene märk vibratsioonitõvest on sõrmede surin või tundetus. Pikema aja jooksul on oht „valgete sõrmede“ väljakujunemiseks. Haigus avaldub hoogudena, mille puhul sõrmed muutuvad valgeks, külmaks ja tundetuks. Haigushoogude tekkimist soodustab madal temperatuur. Kui sõrmed muutuvad tundetuks, on raske teha täpseid liigutusi nõudvaid töid. Nn „valged sõrmed“ suurendavad veelgi tööõnnetuse riski.

Selgitage välja võimalikud probleemid

Hinnates vibratsiooniga seotud terviseriske, tuleks üle vaadata kogu töökoht ja kõik tööprotseduurid. Juhul kui kasutatakse tööriistu või masinaid, mille kasutusjuhendis märgitud vibratsioonitugevus on suurem kui 2,5 m/s², tuleb viia läbi täpsem analüüs. Kahjustuste risk sõltub vibratsiooni tugevusest ja kokkupuuteajast. Vibreerivate tööriistadega töötamine võib põhjustada terviseprobleeme, kui töötatakse lühemat aega tugevalt vibreerivate tööriistadega ja ka siis, kui töötatakse pikemat aega vähem vibreerivate tööriistadega. Kahjustuste risk on suurem, kui töötatakse halvasti hooldatud või kulunud tööriistadega. Kõige tugevamat vibratsiooni tekitavad poolitus- ja rinnakusaed.

Probleemide lahendamine

Kui kahtlustate kahjustavat vibratsiooni, tuleb vibratsioonitaset mõõta või hinnata. Täpsed mõõtmised saab tellida akrediteeritud mõõtelaborilt. Kui vibratsioonitase ületab 2,5 m/s² tuleb kasutusele võtta vibratsiooni summutavad abinõud. Piirnormi 5 m/s² ei tohi mingil tingimusel ületada.

Töö kavandamine

Töö tuleb kavandada selliselt, et töötajad puutuksid võimalikult vähe vibratsiooniga kokku.

Töövõtted ja tööriistad, millega kaasneb väiksem vibratsioon

Võtke kasutusele vähem vibratsiooni tekitavad seadmed ning hinnake, kas vibratsiooniga kokkupuutumise aega oleks võimalik lühendada.

Juba soetatud tööriistu on raske ümber kohandada. Tööriistade ostmisel pöörake tähelepanu vibratsioonitasemele. Andmed vibratsioonitaseme kohta peavad olema esitatud tarnija antud kasutusjuhendis.

Kasutage tööriistu, millel on vibratsiooni summutavad käepidemed. Kontrollige regulaarselt käsitööriistade tehnilist korrasolekut ja teostage nõuetekohane hooldus.

Piirake vibratsiooniga kokkupuutumise aega

Kui vibratsiooni ei ole võimalik summutada, tuleb lühendada aega, mille kestel töötaja puutub vibratsiooniga kokku.

Kindad

Kindad võivad summutada vibratsiooni, kuid need vähendavad „valgete sõrmede“ kujunemise riski siiski harva.

Lisateave kohtvibratsiooni kohta

**Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.**

Õigusakt: määrus „Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded vibratsioonist mõjutatud töökeskkonnale, töökeskkonna vibratsiooni piirnormid ja vibratsiooni mõõtmise kord“.



12. Noored töötajad, rasedad ja rinnaga toitvad töötajad

Tööolukorras on eriti ohustatud rasedad, rinnaga toitvad töötajad ning noored töötajad.

Noored

Noortele töötajatele tuleb pöörata töökohal erilist tähelepanu, sest nende kogenematus ja kehalise arengu tõttu võivad tööga seonduvad koormused ja terviseriskid neid rohkem mõjutada kui vanemaid töötajaid. Noorte töötajate juhendamisele ja väljaõppele tuleb pöörata eriti suurt tähelepanu.

Alla 18-aastastele noortele kehtivad samad üldised töökeskkonna reeglid kui kõikidele teistele töötajatele. Lisaks on alla 18-aastastele noortele kehtestatud erireeglid. Alaealistele töötajatele peab tööandja looma sobivad töö- ja olmetingimused. 13–14-aastase alaealist või 15–16-aastase koolikohustuslikku alaealist võib lubada tööle, kus töökohustused on lihtsad ega nõua suurt kehalist või vaimset pingutust (kerge töö). Tööandja ei tohi töölepingut sõlmida alaealisega ega lubada teda tööle, mis ületab alaealise kehalisi või vaimseid võimeid; sisaldab ohte, mida alaealine ei suuda õigel ajal märgata ega ära hoida kogemuse või väljaõppe puudumise tõttu või ohustab alaealise tervist töö iseloomu või töökeskkonna ohutegurite tõttu.

Õigusakt: määrus „Töökeskkonna ohutegurite ja tööde loetelu, mille puhul alaealise töötamine on keelatud“.

Õigusakt: määrus „Alaealistele lubatud kerged tööd“.

Valik noorte tööd puudutavatest materjalidest on koondatud tööelu portaali.

Rasedad ja rinnaga toitvad töötajad

Tööandja peab tagama rasedale või rinnaga toitvale töötajale töökeskkonna, mis ei kujutaks ohtu rasedusele või imetamisele. Riskianalüüsis tuleb anda ennetav hinnang, kas rasedad või imetavad töötajad võivad töökeskkonnas kokku puutuda teguritega, mis kujutavad ohtu lootele või vastündinule.

Tööandja on kohustatud raseda või rinnaga toitva naistöötaja terviseriskide hindamisel arvestama eelkõige järgmiste valdkonnas esinevate ohuteguritega:

1. pörutused, vibratsioon ja seda põhjustavad töövahendid;
2. müra;
3. pidev kõrge või madal õhutemperatuur;
4. kokkupuude orgaaniliste lahustitega (bensiin);
5. kokkupuude naha kaudu tervist kahjustavate kemikaalidega, mis märgistatakse riskilauseetega R21, R24 ja R27;
6. raskuste käsitsi teisaldamine;
7. füüsilist väsimust või ülekoormust põhjustavad sundasendid või -liigutused, sealhulgas pidev töötamine seistes või istudes, kiire töötempo või muud samalaadsed tegurid;
8. vaimset ülekoormust põhjustav töö, sealhulgas kõrgendatud tähelepanuga töö.

Rohkem teavet leiad tööelu portaalist.

Õigusakt: määrus „Töötervishoiu ja tööohutuse nõuded rasedate ja rinnaga toitvate naiste tööks“.

Töökeskkonnajuhend

Tapamajad

Teised töökeskkonnajuhendid

Teatud tööülesannetega seoses võib tekkida vajadus tutvuda ka selliste juhenditega nagu:

- kontoritöö – vaata juhendit **kontoritöö**
- toitlustamine – vaata juhendit **toitlustusettevõtted ja baarid**
- puhastustööd – vaata juhendit **puhastustööd**
- lihatoodete valmistamine, konserveerimine jms – vaata juhendit **toiduainetööstus**
- masinate ja seadmete hooldus – vaata juhendit **masinate ja seadmete paigaldamine ning remont**
- töö lautades – vaata juhendit **põllumajandus, metsandus ja kalandus.**

